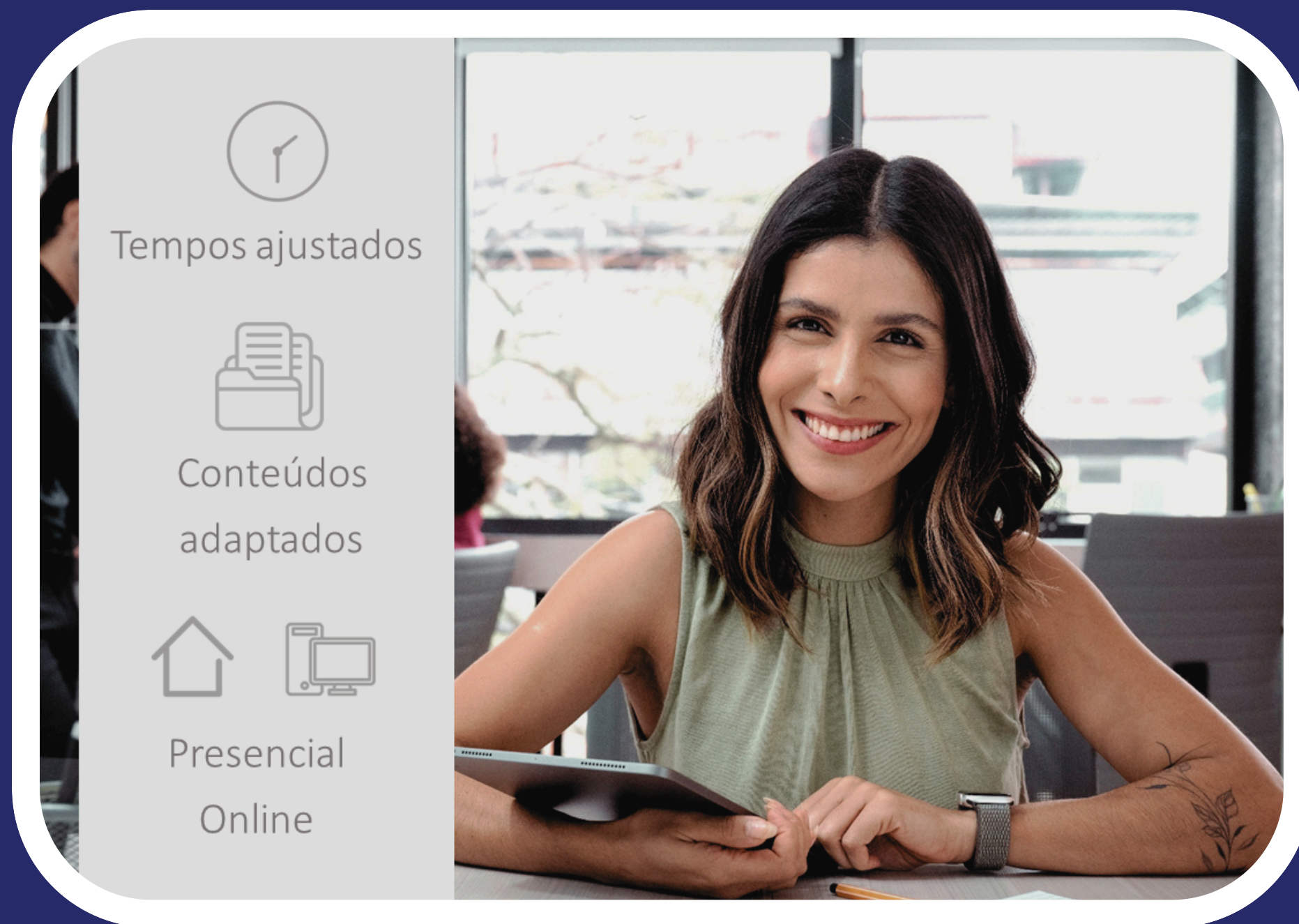




Formação

SUBSCREVA O NOSSO BLOG 
DICAS | NOVIDADES | TENDÊNCIAS DE RH

RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA



Formação *mais*

mais dinâmica
mais à medida

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO

AÇÕES DE FORMAÇÃO - Presencial e Online

A NOSSA EQUIPA

AS NOSSAS REFERÊNCIAS

APRESENTAÇÃO

Aprimorar competências que já se dominam ou ganhar novos conhecimentos é um caminho para uma melhor qualidade de vida, pessoal e profissional, levando ao alcance das metas traçadas.

A RHmais dispõe de uma oferta formativa diversificada.

Disponibiliza aos seus clientes conteúdos adaptados para dar uma resposta formativa eficaz para a sua empresa.

Desenvolve ações de formação e teambuildings que vão de encontro às suas necessidades, ou seja, não replicáveis em abstrato e que versam na teoria e na prática as necessidades específicas da sua organização ou equipa.

Atualmente focamos a nossa estratégia de desenvolvimento de competências em 2 eixos.

COMPETÊNCIAS

COMPORTAMENTAIS

TÉCNICAS



Certificações RHmais

Certificada pela DGERT -Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho como Entidade Formadora em 17 áreas de Formação e Educação.

Certificada pela APCER -Sistema de Gestão da Qualidade, de acordo com a NP EN ISO 9001:2015 –Certificado n.º 02/CEP.1635.

Certificada pela APCER -Sistema de Gestão Ambiental, de acordo com a NP EN ISO 14001:2015 –Certificado n.º 2014/AMB.0725

Emissão de certificados de participação e / ou SIGO.





| **Formação**

Ações de Formação

Presencial
Online

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

COMUNICAR COM IMPACTO STORYTELLING

O **storytelling** consegue **humanizar a comunicação** entre a marca e os seus consumidores. Compartilhar histórias de sucesso permitirá moldar o seu relacionamento com os clientes.

Duração recomendada: 90min a 3h.

OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Dar a conhecer e experienciar estratégias e técnicas para controlar a ansiedade, captar a atenção do público e despertar o interesse de uma audiência;
- O poder das narrativas na comunicação: storytelling na prática.



FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

As pessoas não trabalham sozinhas. Para ser bem-sucedido em qualquer campo de atuação, precisa relacionar-se e influenciar positivamente ao seu redor, obtendo maior cooperação, respeito e apoio.

Desenvolver a sua capacidade de relacionamento interpessoal significa ampliar a sua visão para trabalhar efetivamente com as pessoas, evitando conflitos desnecessários e modificar a sua abordagem quando necessário.

Duração recomendada: 90min.

OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Dar a conhecer a importância da autoconsciência no processo de liderança pessoal;
- Da inteligência emocional à inteligência social;
- Conceitos de influência, confiança e colaboração, como motores da inteligência relacional.



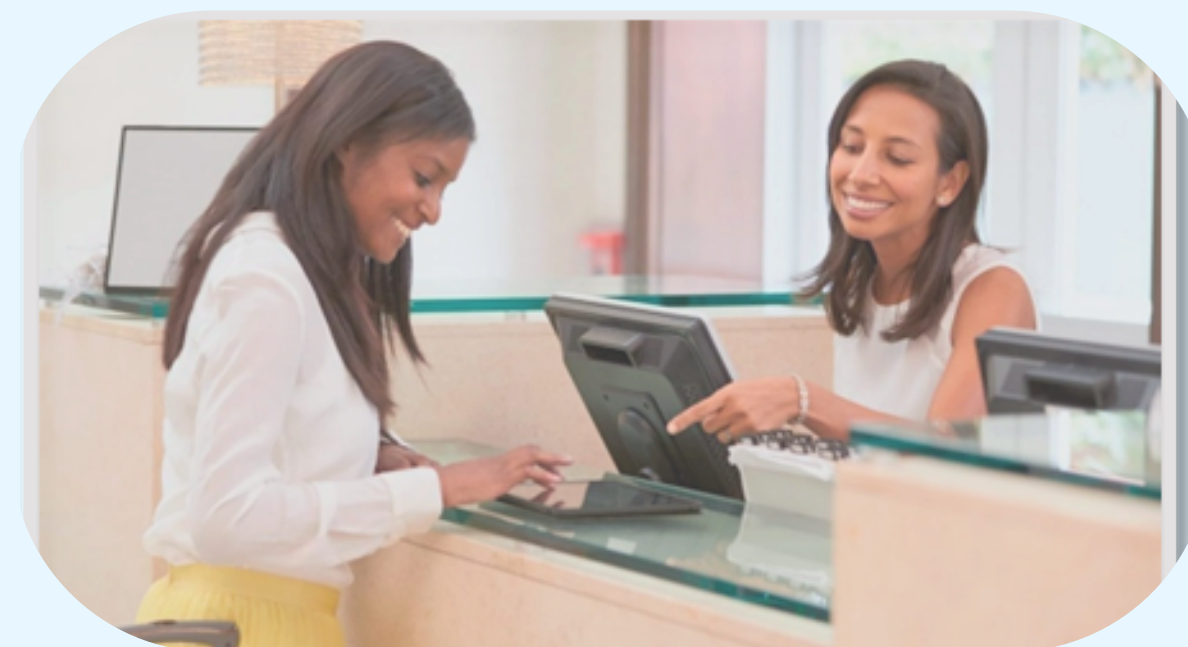
FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO AO PÚBLICO

No que respeita ao desenvolvimento da formação, a metodologia baseia-se na experiência pessoal, profissional e organizacional dos participantes, bem como na dinâmica do grupo, tendo um cariz essencialmente prático:

- Expositiva e Interrogativa;
- Ativa, com realização de exercícios de grupo adaptados à realidade;
- Questionário de autodiagnóstico;
- Metodologias ativas.

Duração recomendada: 8h



OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Conceito de **Qualidade de Serviços, de Orientação para o Cliente** e para a satisfação das suas necessidades;
- Importância da função Atendimento (telefónico e presencial) na projeção da Imagem da Empresa;
- Identificar princípios, técnicas e especificidades do Processo de Atendimento telefónico e presencial;
- Conhecer as fases fundamentais do Atendimento personalizado de forma a assegurar uma maior orientação para o cliente;
- Saber gerir situações de reclamação, lidando de forma eficaz com o conflito.

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

FELICIDADE NO TRABALHO E SAÚDE MENTAL

Há muito que a Felicidade e a Saúde Mental fazem parte do mesmo espectro. Isto é válido em todas as áreas de vida, incluindo no trabalho. **Se por um lado a felicidade no trabalho** traz a redução de custos, a otimização de recursos e o crescimento de negócio; **por outro**, do ponto de vista da pessoa, **permite a prevenção da doença e a promoção da saúde, nomeadamente mental.**

O *burnout* é uma de muitas doenças psicológicas associadas ao trabalho e preveni-la é prioritário, até porque o stresse e burnout custam €3,2 mil milhões por ano às empresas, em Portugal.



OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Desmistificar** o conceito de felicidade no trabalho, distinguindo o que se diz com base no senso comum e o que a ciência demonstra;
- **Desenvolver a consciência** da importância da saúde mental no trabalho e a sua (co)relação com a felicidade;
- **Reconhecer** a importância do papel ativo individual e da empresa na promoção da **felicidade e saúde mental**;
- Adquirir conhecimentos sobre **ferramentas e estratégias práticas**, eficazes na construção de uma vida mais feliz (antes, durante e depois do trabalho) e com mais saúde mental.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 90 min

N.º de participantes: 5 a 250 pax (de acordo com a capacidade da plataforma utilizada)

Método: online



FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

A CIÊNCIA DA FELICIDADE TRADUZIDA E APLICADA AO TRABALHO



Falar de felicidade em contexto ganhou terreno nos últimos anos. Contudo, este continua a ser um conceito que causa estranheza a muitos e ainda não conquistou todas as empresas, em Portugal.

*Afinal, o que é a felicidade? O que a ciência tem a dizer sobre isto? **Como podemos realmente ser felizes no trabalho?** Neste workshop daremos resposta a todas estas questões, através de vários exercícios e dinâmicas práticas.*

OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Desmistificar o conceito de Felicidade;
- Desenvolver conhecimentos sobre as dimensões onde assenta a **felicidade** com base na **ciência**;
- Identificar e desenvolver as virtudes e forças de carácter individualmente, na equipa e na empresa;
- Adquirir e explorar **estratégias** para práticas de felicidade no trabalho.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA E OTIMISMO PARA A FELICIDADE NO TRABALHO



As adversidades surgem constantemente. O stress existe tanto no contexto de trabalho, como fora dele. A ansiedade brinda-nos cada vez mais com a sua companhia.

Então, o que fazer quando a felicidade no trabalho teima em não acontecer? Desenvolver competências de resiliência e otimismo é a proposta da Ciência da Felicidade que vamos explorar neste workshop.

OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Desmistificar o conceito de **Resiliência e Otimismo**;
- Reconhecer a importância da Resiliência e Otimismo para a **Felicidade no Trabalho**;
- Adquirir **competências** de resiliência no trabalho, na prática;
- Desenvolver e explorar estratégias de **otimismo no trabalho**.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

NEUROFELICIDADE: CÉREBROS FELIZES TRABALHAM MELHOR!

*Saber como o nosso cérebro funciona não é apenas algo interessante. É, sim, um conhecimento de alto valor que nos ajuda a perceber **porque a felicidade umas vezes não acontece e, outras tantas, acontece inesperadamente.***

*Neste Workshop vamos explorar de que forma podemos **utilizar a neuropsicologia a favor da felicidade**, nomeadamente no trabalho; desmistificar os dados da incrível neuro química que acontece no nosso cérebro quando somos felizes; **compreender de que forma o nosso cérebro lida e reage aos desafios** inerentes ao trabalho; e explorar como podemos **transformar cérebros felizes, em pessoas felizes no trabalho.***



OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Desmistificar** o conceito Neurofelicidade, explorando o que acontece no cérebro quando somos felizes;
- **Reconhecer a química cerebral** subjacente à felicidade e de que forma isso está relacionado com o **compromisso, envolvimento, motivação e produtividade no trabalho**;
- **Adquirir** conhecimentos sobre como o cérebro lida e reage aos **desafios inerentes** ao trabalho;
- **Desenvolver e explorar estratégias práticas** que promovam **felicidade no trabalho** com base no que acontece no cérebro.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

SALÁRIO EMOCIONAL APLICADO À EXPERIÊNCIA DO COLABORADOR

O QUE É O SALÁRIO EMOCIONAL?

De uma forma geral, podemos dizer que o Salário Emocional é qualquer tipo de compensação imaterial que o trabalhador recebe em troca do seu trabalho, empenho, dedicação e contributo para com os valores, visão e missão da empresa.



O QUE É O SALÁRIO EMOCIONAL?

O mercado de trabalho em Portugal tem sofrido grandes alterações nos últimos anos. **Isto parece ser algo inegável:** a força de trabalho das empresas é cada vez mais constituída por colaboradores de diferentes gerações, que têm uma postura e perspetiva perante a vida, por vezes até, divergentes e apresentam interesses e necessidades muito específicas. Estes podiam ser dados relevantes apenas no contexto de uma análise sociológica, mas **a verdade é que a própria expansão das empresas e dos seus negócios é brutalmente afetada por estas questões.** Repare-se, por exemplo, na grande dificuldade que maioria das empresas na área de IT tem atualmente em atrair e manter a sua força de trabalho na empresa. Decorrente desta situação registam-se uma série de perdas financeiras associadas aos processos de recrutamento, formação e integração.

E, em última instância um employer branding pouco competitivo. Dado isto, percebemos que **as empresas cada vez mais competem entre si pela qualidade da experiência dos colaboradores.** Ou seja, pelo **envolvimento emocional positivo** que a empresa é capaz de gerar aos seus colaboradores, ao ponto destes **desejarem permanecer na empresa e continuar a contribuir** com o seu diferencial para o que é o produto e/ou serviço oferecido. Assim, percebemos facilmente que a **implementação de Salário Emocional, baseado numa Cultura de Felicidade é hoje em dia um enorme diferencial para as empresas.**



OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- **Aplicar** os dados provenientes da Ciência da Felicidade ao contexto de trabalho;
- Explorar o **impacto emocional dos fatores** que promovem felicidade no trabalho;
- **Consolidar o conceito de Salário Emocional** e a sua **importância** em **contexto organizacional** no desenvolvimento de uma Cultura de Felicidade;
- **Desenvolver a capacidade de implementar técnicas/estratégias** na sua empresa para elevar os níveis de felicidade dos colaboradores através da promoção de experiências emocionais que **estimulam o vínculo entre colaborador e empresa**, ao longo de toda a sua jornada.

Atividade adaptada à realidade da sua equipa / organização.

Duração recomendada: 3 horas

N.º de participantes: 5 a 20 pax

Método: online

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL



NOTAS TRANSVERSAIS:

Todas as ações de formação da competência comportamental podem ter a sua dinâmica e duração adaptáveis às suas necessidades conforme o contexto onde aplicar a ação.

Formato: presencial ou online.

Emissão de certificados de participação ou certificados SIGO.

FORMAÇÃO TÉCNICA

NEGOCIAÇÃO MODELO HARVARD E GESTÃO DE EQUIPA

Direcionada ao **setor de Vendas**. O output da ação consiste em cada formando construir um plano individual de melhoria, contendo aspetos que identifica como críticos no seu desempenho no domínio da **negociação comercial e estratégicas** para os ultrapassar e superar.

Duração recomendada: 90min

OBJETIVOS GERAIS DA AÇÃO

- Planear e estruturar eficazmente o processo de Negociação;
- Reforçar os resultados comerciais e as margens;
- Capacitar e Motivar a Equipa de Vendas.
- Gestão do Processo de Negociação - Modelo da Universidade de Harvard



FORMAÇÃO TÉCNICA

MICRO-INFORMÁTICA

O objetivo geral do projeto formativo é o desenvolvimento de um leque de competências informáticas no domínio da utilização de ferramentas na ótica do utilizador que permitam potenciar a utilização de ferramentas / aplicações, facilitando a realização de tarefas quotidianas.

Duração recomendada: entre 3h a 12h, conforme aplicável.





| Formação

A nossa equipa



Coordenação Operacional



Ana Duque

Diretora das áreas de Consultoria, Estudos e Formação da RHmais.

Licenciatura em Engenharia pelo Instituto Superior Técnico.

15 anos de experiência profissional nas áreas de formação, consultoria, estudos de mercado, satisfação e de experiência do cliente. ana.duque@rhmais.pt

Francisca Carvalho

Gestora de Clientes da unidade de negócio de Estudos e formação.

Coordenadora operacional de Projetos de Estudos e Formação.

francisca.carvalho@rhmais.pt



Formadores



Carina Mano

Licenciada em Recursos Humanos pelo Instituto Politécnico do Porto. Formadora, Consultora RH, Coach - Desde janeiro 2009. Formadora/Coach: Recursos Humanos, Comportamental, Serviço ao Cliente, Coaching, PNL, FPIF, TSST, em modalidades presencial e à distância, com mais de 10.000 horas de formação ministradas.

Paulo Rodrigues

Consultor, Formador e Conferencista com vasta experiência formativa nas Áreas Comportamental, Gestão Estratégica, Comercial e Marketing. Formador Certificado pelo IEFP desde 1999, e pela Universidade do Minho desde 2011. Docente no Mestrado de Publicidade e Marketing da ESCS. Docente na Pós-Graduação de Sales Management da disciplina de Gestão da Carteira de Clientes no IDEFE/ISEG.



Formadores



Paulo de Oliveira

Formador de Humor na Comunicação e Humor no Local de Trabalho para empresas como NOS, Microsoft, Oracle entre outras; formador no Exército Português durante mais de duas décadas; criador do Curso de Stand up Comedy (2009) com mais de 700 aspirantes a comediantes formados até hoje.

Augusto Uchôa

Consultor, Formador e Conferencista com vasta experiência formativa nas Áreas Comportamental, Gestão Estratégica, Comercial e Marketing. Formador Certificado pelo IEFP desde 1999, e pela Universidade do Minho desde 2011. Docente no Mestrado de Publicidade e Marketing da ESCS. Docente na Pós-Graduação de Sales Management da disciplina de Gestão da Carteira de Clientes no IDEFE/ISEG.



Formadores



Anabela Moreira

Licenciada em Direito e Psicologia, Mestre em Recursos Humanos e Empreendedorismo e Inovação, tem desenvolvido a sua carreira como Gestora de Recursos Humanos.

N.º CPP / CAP: EDF 24796/2004 DC

Pode conhecer melhor a formadora aqui: <https://formadora.com.pt/anabelareismoreira/>

Patricia Calisto

Curso de Informática de Gestão (Bacharelato), Microsoft Certified Trainer, Master Instructor
Office Specialist

Microsoft, Carta de Condução Europeia de Informática pelo ECDL, Certificado de Formador
Sun em Solaris 2.6 Administration II, Certificado de Competências Pedagógicas emitido pelo
IEFP, Certificado de Formação Profissional emitido pelo IEFP.





| **Formação**

As nossas referências



RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA



The logo consists of the text "RH mais" in a bold, lowercase, sans-serif font. The letters are cut out of a circular wooden plaque, which is set against a background of a dense, vertical garden of various green plants and ferns. The wood has a natural, light brown finish.

**rh
mais**

SUBSCREVA O NOSSO BLOG 
DICAS | NOVIDADES | TENDÊNCIAS DE RH

RHmais - Organização e Gestão de Recursos Humanos, SA